

אני תיאה איתך קשקול החיים

הביטחון העצמי שלי ואני

גלי את חזקותייך, ומנפי אותן בחיך
הכלי האניתאי שלך לאבחון עצמי

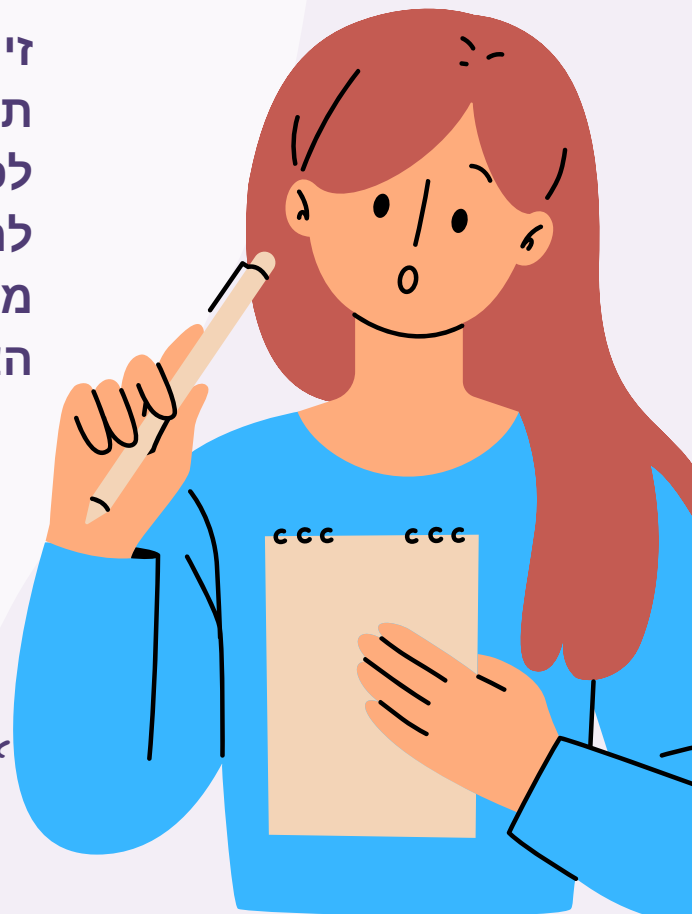


מבוא

ביטחון עצמי הוא "שריר" פסיכולוגי, ולא מערכת של "עשי ואל תעשי". בדיוק כמו שריר, אפשר לפתח אותו ולהעצים אותו על ידי תרגול: חשיבה חיובית, הכשרה, חינוך, חוויה ואימון בכישורי תקשורת הם רק חלק מהדרכים היעילות לטפח את הביטחון העצמי שלך.

זיהוי החוזקות שלך וחקירתן, הן פעולות תשתית שיעזרו לביטחון העצמי שלך לפרוח ולהתפתח. הגדלת היכולת שלך להכיר בנקודות העוצמה שלך, להיות מודעת להן ולתווך אותן לעולם - היא הצעד הראשון.

אנתיאה איתך בשביל החיים



גלי את החזקות

הכוח שלך

1. זהו שלוש חוזקות שלך שאינך יכולה בלעדיהן, ופרטי מדוע

2. איך את ממנפת את עצמך בעזרת החוזקות שלך? איך את משתמשת בהן?

3. אילו שילובים בין החוזקות שלך עזרו לך להגיע להישגים מיוחדים?

4. אילו נקודות חוזק שילבת כדי להשיג משהו?

החוזקות הסמויות שלך

1. זהו שלוש חוזקות סמויות שלך שטרם חקרת לעומק

2. האם תרצי לפתח את החוזקות שגילית? לפי איזה סדר עדיפות?

3. האם תאלצי לשנות או להשתנות כדי שתוכלי לממש את הרצון הזה? פרטי

השגת המטרות שלך

הציבי לעצמך מטרה שתעודד אותך לנצל את החוזקות שלך יותר מכפי שאת רגילה

המטרה :

ביסוס המטרה שלך

איך היא תקרב אותך אל החוזקות שגילית בעצמך?

איך ההתמקדות שלך במטרה תקרב אותך למימושה?

אילו פעולות יובילו אותך להגשמת המטרה שהגדרת?

האתגרים בדרך אל המטרה

אילו חולשות יכולות להשפיע על המטרה שלך?

אתגרים פנימיים בדרך אל המטרה שלך:

אילו נקודות חוזק יתמכו בך?

עשי יותר מהדברים שאת אוהבת

3 דברים שתרצי לעשות
יותר:



3 דברים שתרצי לעשות
פחות:



1 החזקות שתומכות בעשיית הדברים שאת אוהבת:

2 החולשות שמפריעות לעשיית הדברים שאת אוהבת:

3 החזקות שמניעות אותך להתגבר על האתגרים למרות המאמץ הנדרש:



התגברות על אתגר

הפעילי את החוזקות שלך כדי להתגבר על האתגרים והקשיים בעזרת פעולה חיובית פרו-אקטיבית

האתגר שלך

1. אילו מהחוזקות הגלויות או הסמויות שלך יתמכו בך בצורה הטובה ביותר במצבך?

2. באילו שילובי חוזקות את יכולה להשתמש כדי לתמוך בעצמך?

3. אילו צעדים תנקטי עכשיו כדי להתקדם?

1. אילו חולשות מפריעות לך להתגבר על האתגר?

2. אילו חולשות מפריעות לך להתגבר על האתגר?

3. אילו חוזקות ו/או חולשות מפריעות לך להתגבר על האתגר?

להפוך את נקודות החוזק שלך לביטחון עצמי

הצטרפי אלינו לסמינר חודשי מקוון,
גלי את החוזקות שלך מחדש, הכירי
בפוטנציאל שלך להצלחה, וקבלי את
התובנות הנכונות כדי להגביר את
הביטחון העצמי, לבסס את היכולת
שלך להשיג מטרות, ולחוות הצלחה
ואושר.

מטרות?

